

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Считается, что одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе. Родитель относится к ребенку как к партнеру, тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

Родителям можно рекомендовать:

- ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
- воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
- не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий огромную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ним, задавать вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными и добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, постараться как можно больше сблизиться с ним, заняться совместными делами, внести разнообразие в обыденную жизнь, ездить в выходные на увлекательные экскурсии, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки. Можно завести домашнее животное – забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта.

В-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психиатру.

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида.

- Сохраняйте контакт со своим ребенком. Для этого расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

- Говорите о перспективах в жизни и будущем. Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

- Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.

- Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.

- Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

- Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

Необходимо отметить, что помимо поддержки родителей подростки испытывают эмоциональную потребность в общении со сверстниками-друзьями, у которых были бы схожие взгляды и интересы. Иногда подростки часто обращаются к Интернету в поисках «родственной души».

Однако Интернет таит в себе множество опасностей. Дети могут столкнуться с сайтами, пропагандирующими насилие, порнографию, межнациональную и религиозную рознь, употребление наркотиков и алкоголя.

Родителям необходимо знать, какую информацию ребенок ищет в Сети, на какие сайты заходит со своего телефона или планшета. В целях обеспечения безопасности ребенка в Интернете, родителям (законным представителям) стоит отслеживать, как ребенок использует сеть: устанавливать фильтры веб-содержимого, управлять контактами электронной почты или ограничить общение ребенка через Интернет.

Куда могут обратиться родители за помощью?

- для получения психологической помощи, необходимо обратиться с ребенком к психологу в частном порядке в Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Невского района Санкт-Петербурга тел. +7 (812) 409-72-01, +7 (812) 409-72-04.

Общероссийский детский телефон доверия

8-800-2000-122.